

Espárragos





Espárragos

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca los tallos sólidos, de color verde claro y que tengan las puntas bien cerradas.
- Evita los espárragos con tallos suaves o con puntas abiertas.

¿SABÍAS QUE...?

- Hay espárragos de colores verde, blanco y morado.
- Cuando la temperatura llega a los 90°F, los espárragos puede crecer siete pulgadas en un día.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Una taza de espárragos (aproximadamente 6 puntas de medianas a grandes) contiene:

- Una excelente fuente de vitamina A y vitamina K.
- Una excelente fuente de vitamina C, hierro, fibra, ácido fólico, riboflavina y tiamina.

IDEAS PARA SERVIR

- Cuece los espárragos en poca agua hirviendo hasta que se ablanden.
- Coloca los espárragos en una brocheta de madera para hacer una “balsa” de espárragos que se pueda voltear fácilmente en la parrilla.

TEMPORADA

Los espárragos que se cosechan en California están disponibles de mediados de invierno hasta la primavera, y pueden estar más frescos y costar menos que los enviados de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Envuelve la parte baja de los tallos en una toalla de papel húmeda y colócalos en una bolsa de plástico. Guarda los espárragos en el refrigerador hasta por tres días, y asegúrate que las puntas se mantengan secas.